

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga ialah aktivitas fisik yang sudah menjadi kesenangan setiap orang untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari (Marpaung & Manihuruk, 2022). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh pada kesehatan tubuh dan membantu menjaga kebugaran sehingga tidak merasa kelelahan dalam melakukan suatu pekerjaan sehari-hari (Finlay et al., 2022). Olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, ada juga jenis olahraga yang meningkatkan keterampilan dengan tujuan mencapai prestasi yakni olahraga prestasi.

Seseorang yang menekuni salah satu cabang olahraga yang sifatnya bersaing baik olahraga individu maupun olahraga *team* pastinya menginginkan pencapaian prestasi yang tinggi. Di Indonesia sendiri tidak hanya satu cabang olahraga beregu dan sebagiannya merupakan cabang olahraga permainan yang dimana lebih dari satu orang yang bermain, salah satunya cabang olahraga *hockey*.

Hockey merupakan olahraga beregu yang bermain menggunakan *stick* untuk memainkan bola dan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, serta menguasai bola agar tidak direbut pemain lain. Sama halnya dengan sepak bola, tujuan olahraga ini adalah menciptakan angka sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan.

Profil merupakan tampilan yang ada pada individu. Keadaan ini dapat menggambarkan individu tersebut saat berfikir secara cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktifitas yang dikerjakan dan ini dianggap salah satu faktor penting sehingga dapat memastikan individu dalam berprestasi. Profil juga salah satu faktor penting yang turut andil dalam memastikan performa individu berhasil atau tidaknya individu dalam berprestasi.

Hockey merupakan olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yang intens, sehingga atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Hal ini membuktikan bahwa permainan *hockey* harus memiliki kondisi fisik maupun kebugaran yang prima. Kondisi fisik merupakan hal yang paling utama bagi semua atlet untuk menunjang dan mengembangkan keterampilan khususnya dalam permainan *hockey*. Kondisi fisik atlet sangat perlu diketahui, sehingga pelatih dapat memberikan latihan guna mencapai prestasi maksimal pada setiap *event*. Ketika kondisi fisik sudah terbentuk, maka pelatih akan lebih mudah mengembangkan program latihan tambahan terkait teknik, taktik, dan mental.

Sebelum membuat program latihan, pelatih harus memahami kemampuan setiap atlet yang dilatihnya. Pengetahuan pelatih terhadap kemampuan atlet merupakan pedoman dalam membuat program latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet, sehingga program latihan yang direncanakan dapat memberikan dampak positif bagi atlet. Seharusnya cara memberikan tes fisik harus disusun secara sistematis agar saat menentukan standar atlet tersebut dikatakan sebagai atlet yang sangat baik, baik, kurang baik, memiliki panduan yang benar.

(Manik & Ibrahim, 2024) menegaskan bahwa *hockey* merupakan salah satu olahraga yang memiliki peluang prestasi yang tinggi saat ini. Pendapat tersebut selaras dengan hasil kompetisi tingkat asia atau biasa disebut *south east asian games* 2023 di kamboja lalu yang dimana tim nasional *hockey* Indonesia meraih 1 medali emas pada nomor *hockey indoor* putra dan 3 medali perunggu pada nomor *hockey indoor putri*, *hockey outdoor* putra dan *hockey outdoor* putri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih *hockey outdoor* putri Sumatera Utara sejak tes fisik awal pelatda pada september 2023 lalu memang belum diketahui adanya peningkatan ataupun penurunan kondisi fisik hingga November 2023. Kemudian Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara (KONI SUMUT) menyelenggarakan kembali tes akhir tahun pada Desember 2023 dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pelatda jangka panjang menjelang persiapan akhir tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Outdoor* Putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, identifikasi masalah penelitian ini, yaitu :

1. Dibutuhkan kondisi fisik dan skill yang optimal untuk bermain maksimal dalam pertandingan *hockey* tingkat Pekan Olahraga Nasional (PON).
2. Belum diketahui adanya peningkatan dan penurunan kondisi fisik atlet *Hockey Outdoor* putri Sumatera Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka diperlukan pembatasan masalah. Permasalahan dibatasi agar tidak terlalu luasnya masalah yang diteliti, maka penelitian ini di batasi pada Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Outdoor* Putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut. Batasan penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar penelitian lebih fokus dan mendalam.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Outdoor* Putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet *Hockey Outdoor* Putri Sumatera Utara dalam persiapan PON XXI 2024 Aceh-Sumut.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini yakni :

a. Teoritis

1. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan *hockey*.

2. Hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai dasar dan tambahan informasi dalam menerapkan program latihan yang dibuat oleh pelatih kepada atlet untuk meningkatkan kondisi fisik atlet *hockey*.

b. Praktis

1. Bagi pelatih, Sebagai bahan masukan bagi Pembina atau Pelatih untuk mengembangkan pembinaan atlet, khususnya cabang olahraga *hockey* .
2. Bagi atlet, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi fisik atlet guna untuk memacu semangat para atlet untuk memperbaiki tingkat kondisi fisik mereka masing-masing.
3. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari olahraga *hockey*.